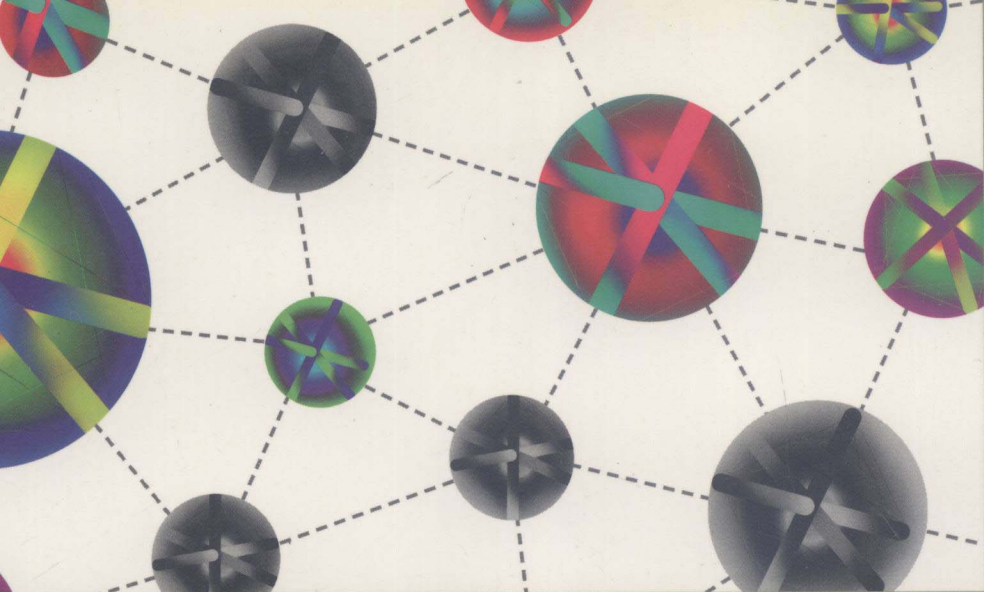


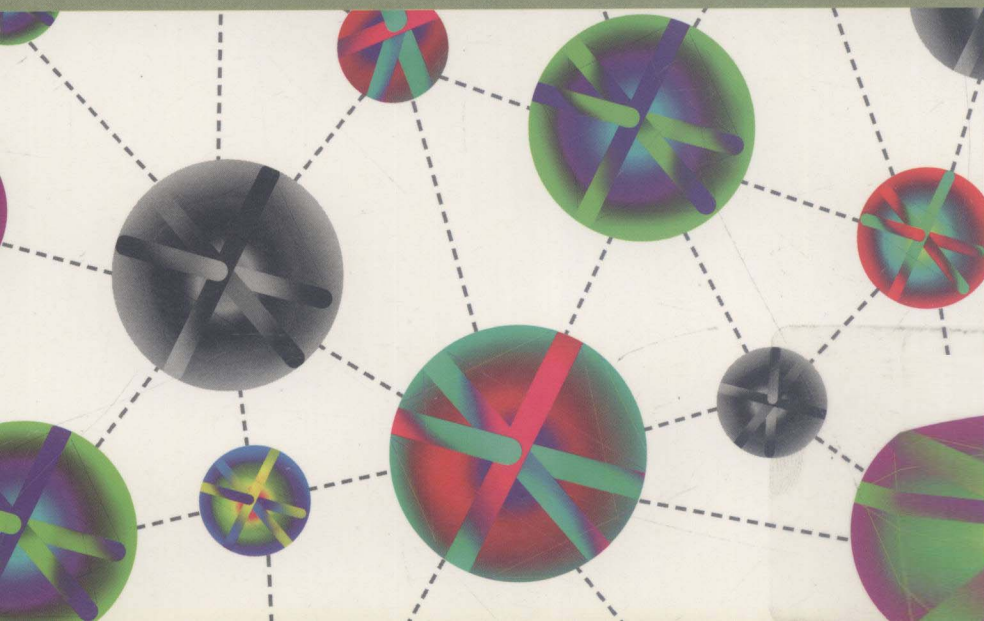


維他命C

村田 晃 著



■為什麼營養界要說當今是維他命C的時代？這是因為維他命C具有維他命本身的功能，同時也兼具多方面的效用。維他命C能預防癌症、心臟病、腦中風等成人病，讓你擁有健康的壯年、中年與高齡生活，獲得長生。■



私房診所◆食補大師

維他命 C

原著——村田 晃

編譯——歡樂工作坊

前言

現代人的壽命迅速地延伸，男性平均已達到七十歲上下，女性更是超過了這個數字；通常女性的平均壽命大都高於男性五、六歲左右，如果人類的最高壽命以一百二十歲來考量，則應該有不少人會接近這個標準。我國在不久的將來，也會成為世界上的「高齡化社會」、「超高齡化社會」。

對人類來說，擁有長壽，乃是最大的夢想，而能夠接近這個目標，實在是可喜之事。但是，在將長生視為理所當然的時代之際，與其注重長壽，還不如重視生存之質，因此，大家都注意到健康的問題。

高齡者會對健康抱持不安全感，尤其痴呆與纏綿病榻，更是讓人感覺不安。根據一項老人生活與意識的調查顯示——

「時時刻刻覺得不安」佔一六%，「有時覺得不安」佔三六%，「偶爾覺得不安」佔三五%，「幾乎不會感到不安」或「完全不會感覺不安」佔一三%。

另一方面，在同一項調查中，回答「幸福」、「稍微幸福」者合計爲六七%。換言之，一般高齡者「雖然感覺幸福」，但仍受威脅對於健康的不安全感。

根據最近調查，發現六十五歲以上的高齡者，半數以上都會出現某些症狀。住院者佔五%，經常在家臥病者佔二%，常常來院接受就診者佔五〇%。而即使中年、壯年沒有出現明顯的疾病，然而多半也是屬於半疾病，半健康狀態的人。

隨著人類壽命的延伸，癌症、心臟病、腦中風等成人病患者也日益增多。（編按：以台灣一九九二年衛生署的統計爲例，國人的死亡排行榜第一是癌症，第二是腦血管疾病〈中風〉，第三是意外事故，第四是心臟疾病，第五是糖尿病。）因此相信各位已能了解到克服成人病，將是今後最大的問題。

現代的中高年人都希望能「過得健康」、「享受健康的晚年生活」，尤其是女性，更是渴望追求「健康美麗的晚年生活」。而工作壓力旺盛的壯年人，因爲工作過於忙碌，交際應酬過度……因而疏忽對健康的注意。然而，考慮到從充滿元氣的壯年時期到中高年齡時期，學習健康學並加以實踐，是疏忽不得的大事，因爲成人與壯年或年輕時的生活有密切的關係。

由於波林格博士提出的問題，從新觀點開始研究維他命C，尤其是超越營養所需攝

取時的維他命C之藥理學的效果的研究，已經長達二十幾年，使得人類對維他命C的知識產生了很大的變化，並且對維他命C的重要性也刮目相看了。

現在有很多人對維他命C的整體產生新的想法，認為積極攝取維他命具有促進健康的效果之研究，也不斷地進行著。一九九二年二月，紐約科學研究會舉辦了「渡過缺乏症」的有關維他命之國際座談會。四月時，在《時代》雜誌封面上也刊有維他命與健康的特別報導，引起很大的迴響。

在美國，NIH（國立保健研究所）、NCI（國立癌症研究所）、NIDDKD（國立糖尿病、消化器官、腎臟病研究所）等具有權威的研究機構，都致力於維他命C的研究，並且針對其與健康的關連進行檢討。此外，由於新知識的普及，半數以上的人口都開始積極地攝取維他命C。

為何現代堪稱是維他命C的時代呢？這是由於維他命C具有維他命本身的功能，同時也兼具多方面的效用。

當攝取量超過維他命的必要量時，會產生類似藥物的功能，能夠預防癌症、心臟病、腦中風等成人病，讓你擁有健康的壯年、中年與高齡生活，獲得長生。

攝取維他命C的人或今後想要攝取維他命C的人，本書將會為你帶來無窮的幫助。

另外，不僅是中、高年齡人，壯年或年輕人也可以經由閱讀本書，而擁有健康的中、高年生活。

除了一部分的醫學用語之外，我不喜歡使用「老人」這個字眼，因為這個字眼帶給人晦暗的印象，不受高齡者的喜歡。因此，我認為一些老人俱樂部、老人會、老人福祉的「老人」，應改稱為「高齡」或「高年」。

希望本書的出版，對於維他命C的新知識的普及、壯中高年的健康維持與增進都有所助益！

目錄

前言／3

第一章 何謂「維他命」C／17

★教科書的知識／18

★維他命C的新知識／19

★老化的癥兆／21

★迎向高齡化社會而對健康抱持不安的想法／22

★為何維他命C至今才備受注目／23

第二章 維他命C的作用為何／25

★由小腸吸收／26

★貯藏於何處？貯藏量為多少？／27

★以河堤的水位爲例／29

★如何進行代謝／30

★代謝以後會減多少／33

★無法吸收到達大腸的維他命C／34

第三章 維他命C的多樣化作用(一)／37

★維他命C與環狀核苷酸有關／39

★維他命C與前列腺素的關係／40

★促進干擾素的產生／41

★游離基(氧游離基)是什麼／42

★捕捉游離基與預防過氧化／43

★膠原蛋白是什麼樣的蛋白質／44

★製造出強韌的膠原蛋白／45

★有助於毒物或異物的解毒／47

★戰勝壓力／48

★如同胰島素一般能夠減少血糖／50

★維他命C與氨基酸的代謝有關／51

★抑制黑色素的生成／52

第四章 維他命C的多樣化作用(二)／55

★維他命C與葉酸的代謝有關／56

★增加肉鹼消除疲勞／56

★提高鐵的吸收／58

★維他命C與鈣的吸收和代謝有關／59

★維他命C與其他的礦物質、金屬之間的關連／60

★具有抗組織胺的作用／61

★減少膽固醇與中性脂肪／62

★預防動脈硬化／64

★防止血栓／66

★控制血壓上升／67

★增強免疫能力／69

第五章 維他命C的多樣化作用(三)／71

★具有利尿作用／72

★使糞便柔軟／72

★緩和疼痛／73

★維他命C與發炎症狀的關連／74

★抵抗寒冷／75

★維他命C與腦的作用有關／76

★殺死病毒／77

★消滅病原菌／78

★容易形成的亞硝基胺／79

★抑制亞硝基胺的生成／82

第六章 成人病與維他命C／85

★成人病是生活型態病／86

★注意規律正常的生活和飲食／88

★其次是攝取維他命C／89

第七章 癌症與維他命C／91

★何謂「癌症」／92

★較常見的癌症／93

★改善生活型態具有預防效果／94

★維他命C的防癌作用／95

★充分攝取果菜能夠減少癌症的發生／97

★攝取維他命C的忠告／98

第八章 心臟病、腦中風與維他命C／101

★心臟病、腦中風是血管的成人病／102

★引起發作後血液循環再度展開會發生游離基／106

★維他命C預防心臟病與腦中風的功能／108

★攝取蔬菜與水果能夠減少心臟病與腦中風的發生／109

第九章 中高年人的其他症病與維他命C／111

第十章 你是否缺乏維他命C／151

- ★白內障／112
- ★牙周病／115
- ★糖尿病／117
- ★痴 呆／119
- ★感冒、流行性感冒／121
- ★肺炎等的感染症／125
- ★頭 痛／127
- ★腰 痛／128
- ★胃潰瘍、十二指腸潰瘍／130
- ★貧 血／132
- ★氣喘等的過敏症／133
- ★肝臟的疾病／135
- ★骨 折／137
- ★骨質疏鬆症／138
- ★便秘／140
- ★更年期障礙／141
- ★臥病在床、褥瘡／143
- ★膠原病／144
- ★愛滋病／147
- ★何謂營養需要量／153
- ★從食物中攝取談何容易／154
- ★易從體內流失／155
- ★維他命C的潛在性缺乏／156

★牙齦出血／158

★高齡者／159

★從事激烈運動或重勞動工作的人／161

★壓力沉重的人／162

★吸菸者／163

★大量喝酒的人／165

★惡醉、宿醉的人／166

★經常服用藥物的人／168

★容易疲勞的人／170

★皮膚老化較早出現的人／171

★生病的人／173

第十一章 如何最有效的攝取維他命C／175

★基本方法是從蔬果中攝取／176

★儘量攝取維他命C／178

★攝取多少較好／180

★不必擔心攝取過多／184

★也要攝取其他維他命、礦物質／186

第十二章 利用維他命C保持健康、長壽／193

★老化／194

★壽命／196

★人類能夠活到幾歲／197

★維他命C可以延長壽命／200

後序／203

維他命C治百病

